

恵庭市健康づくり計画（後期計画）

計画期間：平成25年度～平成29年度



概要版

基本理念

「市民一人ひとりが「生きがいをもち、心豊かに、はつらつと暮らせるまち」を目指し、生涯にわたる健康づくりを推進します」

基本的な方向

- ① 健康寿命の延伸(注1)と健康格差(注2)の縮小
- ② 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底
- ③ 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上
- ④ 生活習慣及び社会環境の改善
- ⑤ 健康を支え、守るための社会環境の整備

(注1) 健康寿命～健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間

(注2) 健康格差～地域や社会経済状況の違いによる集団間の健康状態の差

恵庭市では、平成18年3月に「恵庭市健康づくり計画」を策定し、各種保健事業を推進してきました。

平成24年度にその評価を実施し、国の健康づくり計画「健康日本21(第2次)」の基本的方向やアンケート調査結果に基づいて、平成25年から平成29年までの「恵庭市健康づくり計画(後期計画)」を策定しました。

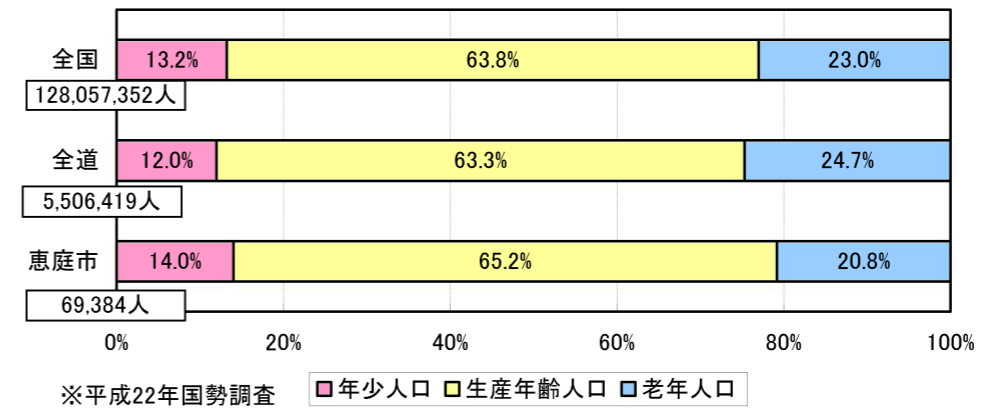
市民一人ひとりの健康づくりの取組みを、様々な関係機関と連携を図りながら推進していきます。

恵庭市

ご存知ですか？恵庭市のこと

人口

【人口構成の比較】



市の人口は、平成22年10月1日現在69,384人です。

年少人口(0～14歳)は14.0%(9,690人)、生産年齢人口(15～64歳)は65.2%(45,110人)、老年人口(65歳以上)は20.8%(14,427人)となっています。

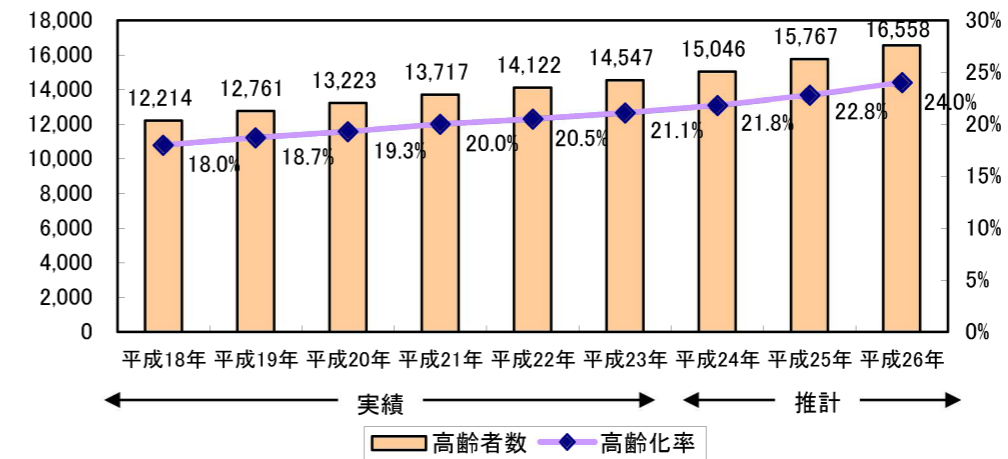
人口構成を全国、全道と比較すると、65歳以上の高齢化率は低くなっています。

市の人口は年々増加傾向にありますが、生産年齢人口、年少人口ともに総人口に占める割合が減少傾向にあり、少子高齢化がますます進んでおり、今後はさらにその傾向が強まると予測されます。

恵庭市は若いまちだけど年々高齢者が増えているわ。これから大切なのは元気で長生きすることね。

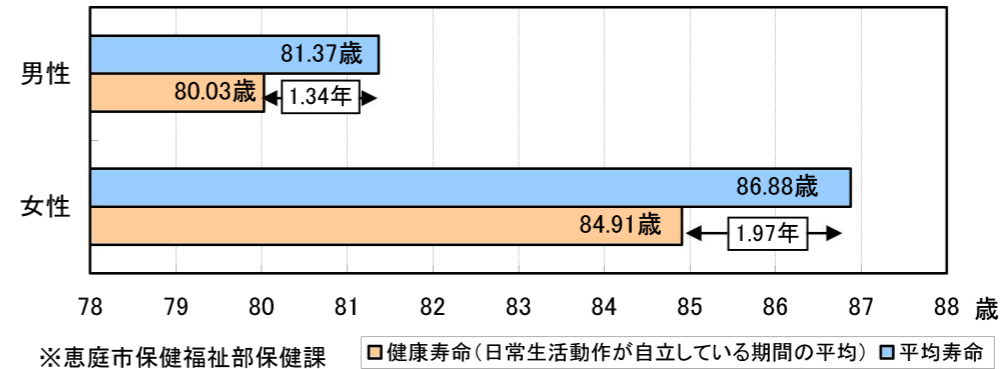
(人)

【高齢化率の推移】



寿命

【恵庭市の平均寿命と健康寿命の差】



「健康寿命の延伸」は最終的な目標となっています。

市の0歳の健康寿命は、男性80.03歳、女性84.91歳となっており、全国や全道より長くなっています。

死亡

【死亡原因】

順位	全国		全道		恵庭市	
	死亡原因	死亡率 (10万対)	死亡原因	死亡率 (10万対)	死亡原因	死亡率 (10万対)
1位	悪性新生物	279.7	悪性新生物	325.2	悪性新生物	253.6
2位	心疾患	149.8	心疾患	162.8	心疾患	140.6
3位	脳血管疾患	97.7	脳血管疾患	96.4	肺炎	66.7
4位	肺炎	94.1	肺炎	96.3	脳血管疾患	47.8
5位	老衰	35.9	不慮の事故	30.3	自殺	33.3

※平成22年人口動態統計

市の平成22年の死亡総数は498人で、死亡原因は、悪性新生物、心疾患、肺炎、脳血管疾患、自殺の順に死亡率が高くなっています。全国、全道と比較すると、死亡率はいずれも低くなっていますが、自殺が高くなっています。

さあ！健康づくりに取り組みましょう！！

健康づくり計画(後期計画)では、5つの基本的な方向にあわせて、健康づくりを推進するための9つの領域を設定しています。
また、ライフステージ(次世代、働きざかり、高齢者)の特徴にあわせた健康づくりの取組みと、健康課題を解決するための目標を設けています。

領域		(1) が ん	(2) 循環器疾患	(3) 糖 尿 病	(4) 栄養・食生活
現 状	【がんの死亡数(全年齢と75歳未満)】	<p>市のがんによる全年齢死亡数は年々増加し、平成21年では169人となっています。</p>	<p>※恵庭市特定健康診査</p> <p>高血圧は、脳血管疾患や虚血性心疾患などあらゆる循環器疾患の危険因子であり、その発症や死亡については、他の危険因子と比べるとその影響は大きいといわれています。市の平均血圧を経年で見ると、男性、女性ともに正常値内の血圧となっています。</p>	<p>市の特定健康診査受診者の状況では、HbA1c有病者(JDS基準6.1%以上)の割合が6割弱あり、年々増加傾向にあります。</p>	<p>市では、毎年10%弱が低出生体重の状態生まれています。</p>
		<p>部位別(全年齢)のがんの死亡数は、胃がん・肺がんによる死亡が年間で20~30人で推移し、次いで大腸がん、乳がんの順となっています。</p>	<p>※平成23年度恵庭市特定健康診査</p> <p>脂質異常症は動脈硬化を招き、虚血性心疾患の危険因子となります。特に、LDLコレステロールの高値は、動脈硬化予防として各検査項目の中で最も重要な指標とされています。市のLDLコレステロール160mg/dL以上の脂質異常症の割合が男性では11.1%、女性では14.3%となっています。</p>	<p>特定健康診査受診者のHbA1cを糖尿病治療の有無からみても、治療をしている人のHbA1cの状況は、平成20年度と比較すると、HbA1c 8.0%以上のコントロール不良群が7.4%であり、増加しています。</p>	<p>市の特定健康診査において働きざかりの年代における肥満者(BMI25以上)の割合は、男性で約3割、女性で約2割でした。</p>
対 策	【項目】	<p>① 75歳未満のがんの年齢調整死亡率の減少</p> <p>② がん検診受診率の向上</p>	<p>① 脳血管疾患の死亡率のさらなる減少</p> <p>② 虚血性心疾患の死亡率のさらなる減少</p> <p>③ メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少</p> <p>④ 高血圧の改善</p> <p>⑤ 脂質異常症の減少</p> <p>⑥ 特定健康診査・特定保健指導の受診率の向上</p>	<p>① 糖尿病有病者の増加の抑制</p> <p>② 血糖コントロール不良者の割合の減少</p> <p>③ 治療継続者の割合の増加</p> <p>④ 人工透析導入患者数の減少</p>	<p>① 妊娠届出時のやせの人の割合の減少</p> <p>② 全出生中の低出生体重児の割合の減少</p> <p>③ やせ傾向にある子どもの割合の減少</p> <p>④ 肥満傾向にある子どもの割合の減少</p> <p>⑤ 40~60歳代の肥満者の割合の減少</p> <p>⑥ 低栄養傾向の高齢者割合の増加の抑制</p>
		【目標】	減少傾向 増加傾向	減少傾向 減少傾向 減少傾向 現状維持 減少傾向 増加傾向	減少傾向 減少傾向 増加傾向 減少傾向
個人・家族・地域 の取組み	次世代 働きざかり 高齢者	<p>●がん予防を知り、適切な生活習慣を送ろう。</p> <p>●がんの知識を持ち、健康なときから検診を受けよう。</p>	<p>●妊婦健診、乳幼児健診をしっかり受けよう</p> <p>●親子(母子)健康手帳を活用し健診結果から生活習慣を振り返ろう</p> <p>●健診結果から生活習慣を振り返ろう。</p> <p>●必要な治療は中断せずに病気と上手につきあおう。</p>		<p>●健康状態にあわせたバランスの良い食事を心がけよう。</p> <p>●自分の適正体重を知り、体格にあった食事をとろう。</p>
		市の取組み	<p>① がんに関連する感染症予防の推進</p> <p>② がんに関する知識の普及・啓発の推進</p> <p>③ がん検診と精度管理の推進</p>	<p>① 循環器疾患予防の推進</p> <p>② 循環器疾患予防に関する知識の普及・啓発の推進</p> <p>③ 特定健康診査等の推進</p>	<p>① 糖尿病予防の推進</p> <p>② 糖尿病予防に関する知識の普及・啓発の推進</p> <p>③ 特定健康診査等の推進</p>

※ ライフステージ	次世代	胎児（妊婦）～18歳未満
	働きざかり	18歳～65歳未満
	高齢者	65歳以上

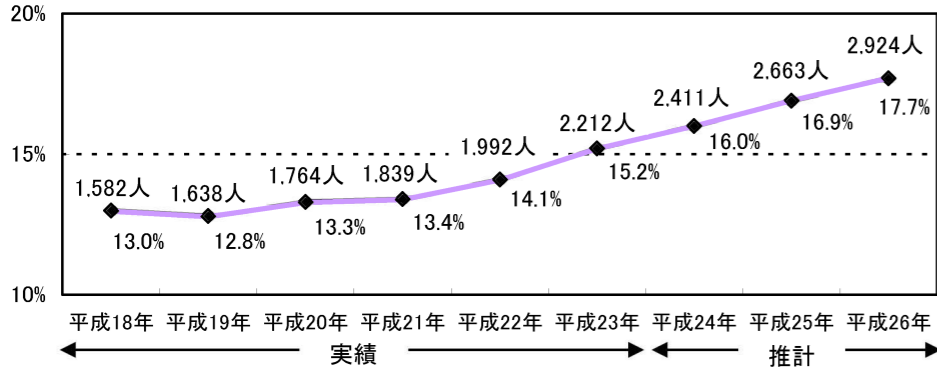
領域	(5) 身体活動・運動	(6) 休養・こころの健康	(7) 喫煙	(8) 飲酒	(9) 歯・口腔の健康
----	-------------	---------------	--------	--------	-------------

現 状	<p>【1回20分以上の歩行の有無】</p> <p>健康づくりアンケート調査で1回20分以上の歩行を週2回以上している人は、働きざかりの世代で男性が53.4%、女性が45.0%と高齢期の世代より低くなっています。</p> <p>【要支援に至る原因疾患】</p> <p>市の介護保険認定率は年々増加しており、高齢化に伴う運動器の機能低下(ロコモティブシンドローム)で要介護状態となる人が多く見られています。要支援認定者の原因疾患では、筋力や運動と関係する関節疾患及び骨折・転倒が42.9%を占めています。</p>	<p>【睡眠の状況】</p> <p>健康づくりアンケート調査では、「眠れている」割合は男性、女性ともに各年代において約8割という結果でした。一方で「睡眠が十分ではない」割合は、約1～2割程度という結果でした。</p> <p>【年齢別自殺者数(平成16～21年度)】</p> <p>市の過去6年間において、自殺は女性より男性に多く、また働きざかりの世代に多くなっています。</p>	<p>【喫煙者の割合】</p> <p>健康づくりアンケート調査において、市の働きざかりの喫煙率は、平成17年度調査より男女ともに減少傾向にありますが、40歳代、50歳代女性の喫煙率は全国と比較すると高い傾向にあります。</p> <p>【妊娠届出時の喫煙率】</p> <p>妊娠届出時間診票からの妊婦の喫煙状況では、平成21年度の8.5%から徐々に減少傾向にありますが、全国(平成22年「乳幼児身体発育調査」厚生労働省)5.0%に比べ高い喫煙率となっています。</p>	<p>【生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている割合】</p> <p>市の特定健康診査では、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒(注)している人の割合は、男性では14.7%、女性では11.0%となっています。</p> <p>【妊娠届出時 飲酒率】</p> <p>妊娠中の飲酒状況を見ると、全国(「平成22年乳幼児身体発育調査」厚生労働省)では8.7%となっており、恵庭市妊娠届出時間診票からの妊婦の飲酒状況では、平成23年度3.4%と全国と比べて低い飲酒率となっています。</p>	<p>【歯の平均本数】</p> <p>健康づくりアンケート調査では、歯の喪失は男性では40歳代、女性では50歳代と若い世代から始まっています。また、全道と比較して、70歳代で歯の平均本数が多い傾向にあります。</p> <p>【3歳児歯科健診における歯の無い児の割合】</p> <p>乳歯では、市の3歳児でう蝕がない児の割合は増加していますが、全国や全道と比べると低い傾向にあります。また、市の1歳6ヶ月児でう蝕がない児の割合は減少傾向にあり、う蝕の低年齢化が懸念されます。</p>
	<p>【項目】</p> <ol style="list-style-type: none"> 日常生活における歩行の増加 運動習慣者の割合の増加 運動器疾患による要支援・要介護認定者の割合の減少 <p>【目標】</p> <p>増加傾向 現状維持 減少傾向</p>	<p>【項目】</p> <ol style="list-style-type: none"> 睡眠による休養を十分とれていない人の割合の減少 自殺者の減少 認知機能低下ハイリスク高齢者の把握率の向上 <p>【目標】</p> <p>現状維持 減少傾向 増加傾向</p>	<p>【項目】</p> <ol style="list-style-type: none"> 成人の喫煙率の減少 妊娠中の喫煙をなくす <p>【目標】</p> <p>減少傾向 減少傾向</p>	<p>【項目】</p> <ol style="list-style-type: none"> 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合の減少 妊娠中の飲酒をなくす <p>【目標】</p> <p>減少傾向 減少傾向</p>	<p>【項目】</p> <ol style="list-style-type: none"> 歯の喪失防止 歯周病を有する人の割合の減少 乳幼児・学齢期でう蝕がない人の増加 <p>【目標】</p> <p>増加傾向 増加傾向 現状維持 減少傾向 増加傾向 減少傾向</p>

対 策	個人・家族	<p>次世代</p> <ul style="list-style-type: none"> ●からだを使った親子遊び、外遊びをしよう。 ●好きなスポーツを見つけて楽しく運動をしよう。 <p>働きざかり</p> <ul style="list-style-type: none"> ●通勤や家事など日常生活の中で意識して身体を動かそう。 ●自分に合った継続できる運動を見つけよう。 <p>高齢者</p> <ul style="list-style-type: none"> ●無理をしないで運動を続けよう。 ●地域の活動などには積極的に参加しよう。 	<p>●家族で協力して子育てをしよう。</p> <p>●一人で悩みを抱え込まないで相談できる相手や場所を見つけよう。</p> <p>●うつ病、認知症などに関する正しい知識を持とう。</p> <p>●自分に合ったストレスの対処法を見つけよう。</p> <p>●質のよい睡眠をとろう。</p> <p>●自分に合ったストレスの対処法を見つけよう。</p> <p>●質のよい睡眠をとろう。</p> <p>●楽しめる趣味を持とう。</p>	<p>●たばこの害を知り、吸わないようにしよう。</p> <p>●受動喫煙の機会をなくそう。</p> <p>●禁煙の方法を知り取り組もう。</p>	<p>●アルコールが身体に及ぼす影響を知り、飲まない、またすすめない。</p> <p>●アルコールが身体に及ぼす影響を知ろう。</p> <p>●適量を心がけよう。</p> <p>●週に二日は休肝日を作ろう。</p>	<p>●フッ素を利用しよう。</p> <p>●歯に関心を持ち、60歳で24本の歯を保とう。</p> <p>●歯に関心を持ち、80歳で20本の歯を保とう。</p>
	市	<ol style="list-style-type: none"> 身体活動、運動習慣の向上の推進 身体活動、運動習慣に関する知識の普及・啓発の推進 身体活動・運動習慣の継続に向けた環境づくりの推進 	<ol style="list-style-type: none"> 相談事業の推進 認知機能低下ハイリスク高齢者の把握の推進 こころの健康等に関する知識の普及・啓発の推進 	<ol style="list-style-type: none"> 禁煙支援の推進 喫煙のリスクに関する知識の普及・啓発の推進 受動喫煙防止環境の推進 	<ol style="list-style-type: none"> 飲酒による健康問題改善の推進 飲酒による健康問題に関する知識の普及・啓発の推進 	<ol style="list-style-type: none"> ライフステージに対応した歯科保健対策の推進 歯科保健に関する知識の普及・啓発の推進 専門家による定期管理の支援の推進

介護

【要介護(支援)認定率(第1号被保険者)】



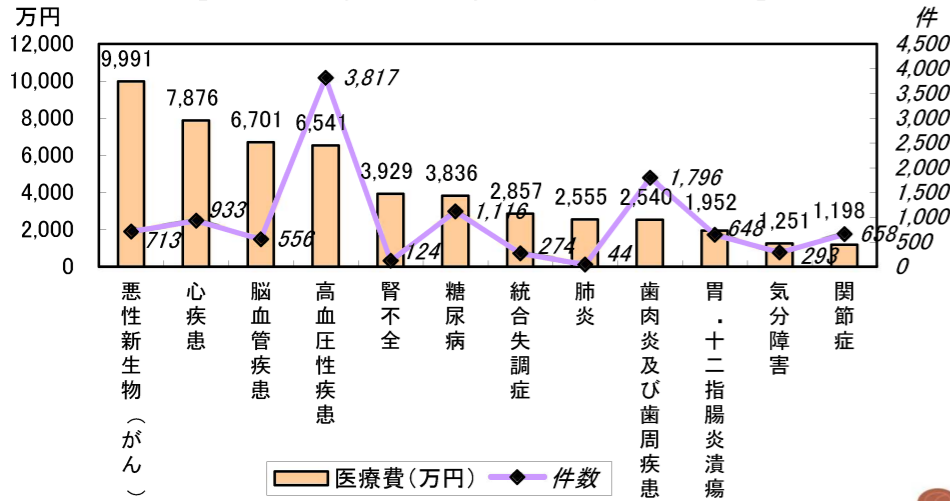
※第5期恵庭市介護保険事業計画(各年10月1日現在)

市の平成23年10月の第1号被保険者の要介護(支援)認定者数は、2,212人、認定率は15.2%です。

平成26年には2,924人、認定率は17.7%になると推計されています。

医療費

【疾患別医療費(国民健康保険・後期高齢者医療)】



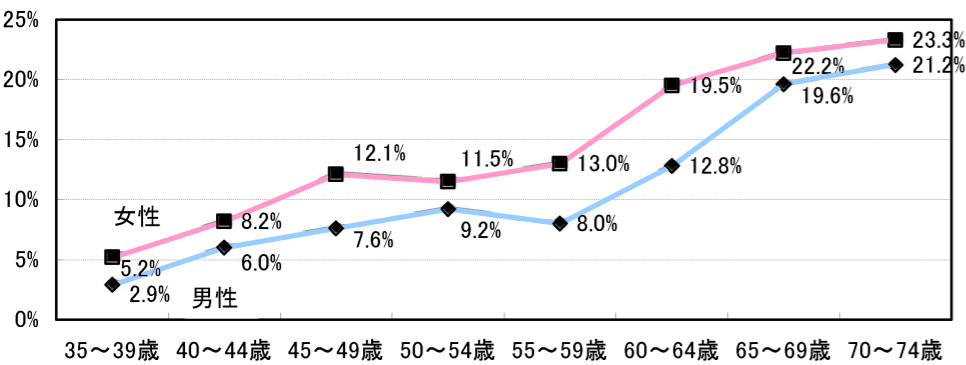
※恵庭市保健福祉部医療給付課(平成23年5月分)

平成23年5月分の疾患別医療費の状況では、悪性新生物(がん)、心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病によるものが上位を占めています。

生活習慣病による病気はとてもお金がかかるのね。普段からの生活習慣を見直して病気を予防しなくちゃ。年に1回の健康診断がとても大切ね。

特定健康診査

【年齢階級別特定健診受診率】



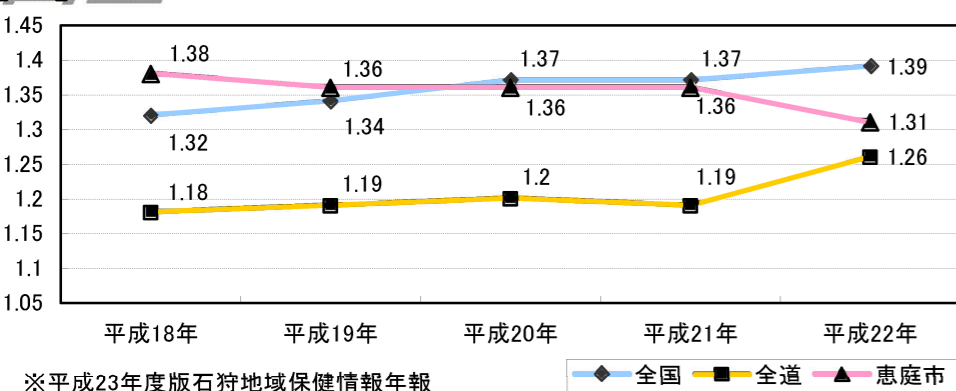
※恵庭市保健福祉部国民健康保険課(平成23年5月分)

市の平成22年度特定健康診査受診率は18.0%です。

受診率を見てみると、女性よりも男性が低い傾向です。また、年齢別では30~50歳代の働きざかりで10%前後と低い傾向にあります。

出生

【合計特殊出生率(注)】



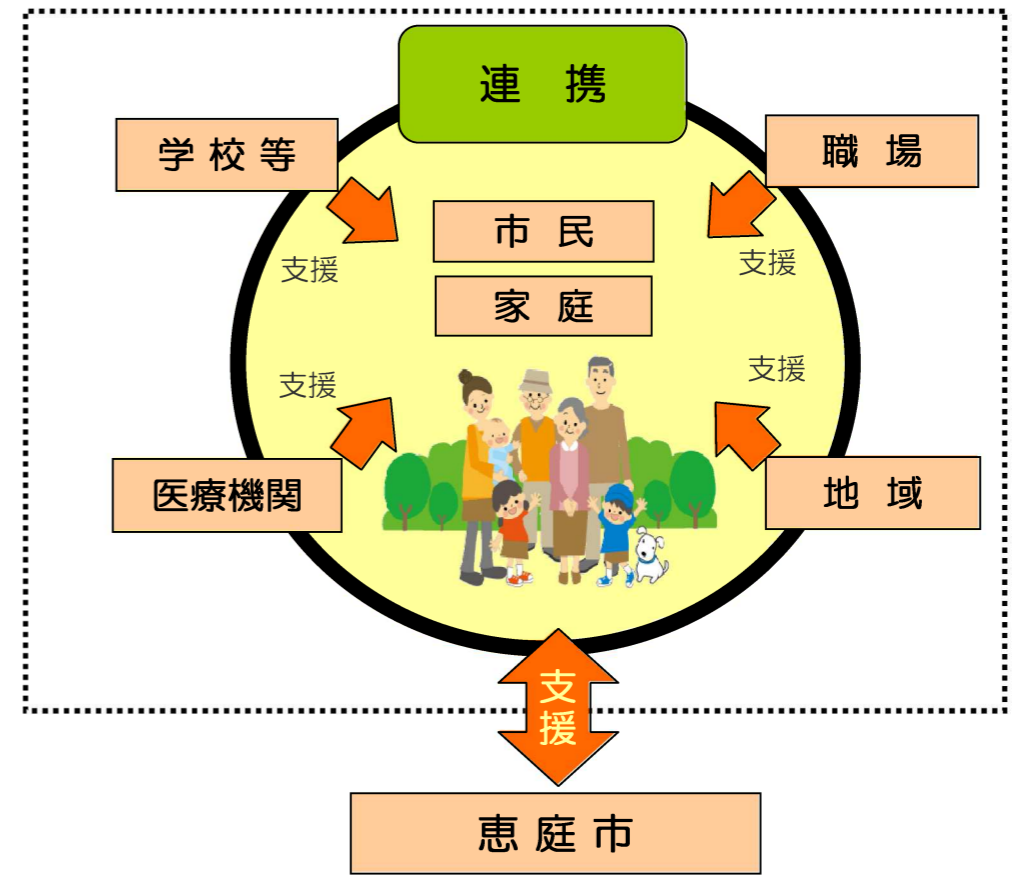
市の平成22年の出生は545人で、人口千人に対する出生率は全道より高いものの全国と比較すると低くなっています。合計特殊出生率は、全国、全道では増加傾向にあるものの、恵庭市では減少傾向です。

(注)合計特殊出生率 15歳から49歳までの女性の年齢別出生率を合計したもの。一人の女性が一生の間に生む子どもの数の推計。

健康づくり推進のために

市民の健康づくりには、一人ひとりが自らの生活習慣への関心と理解を深め、生活習慣を見直し、健康的な生活習慣を身につけるための取組みを実践することから始まります。その定着を図るには、家庭や学校、職場や地域など日常生活における様々な実施主体がそれぞれの役割を認識し、健康づくりを支えあうことが大切です。

市では、市民一人ひとりの健康づくりの取組みを様々な関係機関と連携を図りながら、支援・推進していきます。



恵庭市健康づくり計画(後期計画) ~概要版~

発行：平成25年3月

発行者：恵庭市

編集：恵庭市 保健福祉部 保健課(恵庭市保健センター)

〒061-1375 恵庭市南島松828番地3

電話 0123(37)4121 FAX 0123(37)5240

E-mail hokenka@city.eniwa.hokkaido.jp